

MENU NORMOCALORICO OCTUBRE 2021

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES					
1ª Semana - SEM: 39									1-oct.	Suxerencias de Cea
									MINESTRA SALTEADA	FERVIDO DE VERDURAS
									GUIZO DE TENREIRA CON PATACAS	SALMÓN CON ARROZ
									FROITA	FROITA
04-oct	Suxerencias de Cea	05-oct	Suxerencias de Cea	06-oct	Suxerencias de Cea	07-oct	Suxerencias de Cea	08-oct	Suxerencias de Cea	
2ª Semana - SEM: 40	ENSALADA MEDITERRÁNEA	PIPIPARRA (TOMATE, PEMENTO E COGOMBRO)	SOPA DE VERDURAS	BRÓCOLI	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ENSALADA CON OLIVAS	CHÍCHAROS CON XAMON	PATACAS AO POBRE	CREMA DE COLIFLOR	ENSALADA VARIADA
	SALMÓN A PRANCHA CON PATACA O VAPOR	PEITUGA DE PAVO CON QUINOA	POLO EMPANADO CON SALSA ALIOLI E GORNICIÓN	TORTILLA DE PATACA	PESCADA Á ROMANA CON CHICHAROS	WRAPS DE VERDURAS E HUMUS	ALBONDEGAS CON ARROZ	LIRIOS CON BRÓCOLI	FILETE Á PEMENTA CON GORNICIÓN DE PASTA	PASTA CON SALMÓN
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
11-oct	Suxerencias de Cea	12-oct	Suxerencias de Cea	13-oct	Suxerencias de Cea	14-oct	Suxerencias de Cea	15-oct	Suxerencias de Cea	
3ª Semana - SEM: 41			<p>DIA DO PILAR</p>		ENSALADA DE XOUBAS	GRELLADA DE VERDURAS	FABADA VEXETAL	PASTA CON XUDÍAS VERDES	FIDEO CON VERDURIÑAS	TOMATE CON QUEIXO
					POLO EN SALSA DE COGUMELOS E GORNICIÓN DE ARROZ	XOUBAS FRITAS CON PATACA COCIDA	PALOMETA CON PATACA E BRÉCOL COCIDO	REVOLTO DE OVO E TOMATE	LOMBO A PRANCHA CON ENSALADA	COLIFLOR REBOZADA
					IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
18-oct	Suxerencias de Cea	19-oct	Suxerencias de Cea	20-oct	Suxerencias de Cea	21-oct	Suxerencias de Cea	22-oct	Suxerencias de Cea	
4ª Semana - SEM: 42	ENSALADA ARELAS	QUINOA CON PIÑA E AGUACATE	XUDIAS CON XAMON E TOMATE	ENSALADA DE RÚCULA	SOPA MINISTRONE CON LEGUMES	COGUMELOS CON XAMÓN	ENSALADA MIXTA	ENSALADA DE DE LEITUGA, LARANXA E FIGOS OU DÁTILES	CREMA DE CABACÍN	COLIFLOR
	GUIZO DE TENREIRA CON PASTA	TORTILLA DE QUEIXO	PESCADA O FORNO CON PATACA	POLO CON ARROZ	HAMBURGUESA DE POLO CON ENSALADA	OVOS RECHEOS DE SALMÓN CON PURÉ DE PATACA	RAXO O FORNO CON ARROZ	LOMBO CON FIDEOS OU QUINOA	PESCADA Á GALEGA CON PATACA E CHICHAROS	FILETE DE POLO CON PATACAS
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
25-oct	Suxerencias de Cea	26-oct	Suxerencias de Cea	27-oct	Suxerencias de Cea	28-oct	Suxerencias de Cea	29-oct		
5ª Semana - SEM: 43	CREMA DE BRECOL	ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE	ARROZ TRES DELICIAS	GRELLADA DE VERDURAS	CALDO GALEGO	ENSALADA CON AGUACATE	LENTELLAS ESTUFADAS	CHAMPIÑÓNS CON XAMÓN	<p>DIA DE LOS ESTADOS UNIDOS</p>  <p>NUGGETS CON SALSA BARBACOA</p> <p>HAMBURGUESA EN PAN CON PATACAS FRITAS</p> <p>POSTRE TÍPICO</p>	
	REVOLTO DE PASTA CON CHOURIZO E OVO	MEXILLÓNS CON ARROZ	PEITUGA A PRANCHA CON ENSALADA	LURAS CON PATACA COCIDA	MACARRÓNS CON ATUN	REVOLTO DE PATACAS	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	PEIXE CON PATACA		
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA		